VISIT…

Вкусно. Быстро. Доступно. Шаг за шагом

полезная и вкусная ПОСТНАЯ кухня

полезная и вкусная
ПОСТНАЯ
кухня

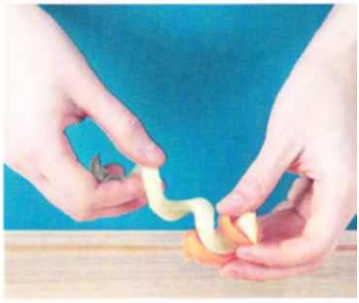
Москва
ЭКСМО
2007

СОДЕРЖАНИЕ

ЗАКУСКА ИЗ БАКЛАЖАНОВ 6
ЗАКУСКА ИЗ МАРИНОВАННЫХ ШАМПИНЬОНОВ 8
ЗАКУСКА ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ 10
ФАРШИРОВАННЫЕ ШАМПИНЬОНЫ 12
АРАБСКИЙ САЛАТ 14
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОРЕХАМИ И СУХОФРУКТАМИ 16
САЛАТ «ХРИЗАНТЕМА» 18
САЛАТ ИЗ БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА И ЯБЛОК 20
ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ 22
САЛАТ «РАДУГА» 24
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОРЕХАМИ 26
ВИНЕГРЕТ «ТРАДИЦИОННЫЙ» 28
СУП ХОЛОДНЫЙ ИЗ СМОРОДИНЫ С МАНКОЙ 30
УХА С ОВОЩАМИ 32
РЫБНЫЙ БУЛЬОН С КРЕВЕТКАМИ 34
ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ГРИБАМИ И ЛУКОМ 36
ОЛАДЬИ ИЗ ЦУКИНИ 38
ОВСЯНАЯ КАША С ФРУКТАМИ 40
БИТОЧКИ РИСОВЫЕ 42
ГОЛУБЦЫ С ГРИБАМИ И РИСОМ 44
ДЕСЕРТ «ВИТАМИННЫЙ» 46
ДЕСЕРТ ИЗ ЯБЛОК С ТЫКВОЙ И ФУНДУКОМ 48
ФРУКТОВОЕ ЖЕЛЕ 50
ДЕСЕРТ «РАЙСКОЕ ЯБЛОКО» 52
ДЕСЕРТ ИЗ АНАНАСА И КИВИ 54
КАБАЧКИ, МАРИНОВАННЫЕ С ЯБЛОКАМИ 56
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ ПО-ГРУЗИНСКИ 58
ШАМПИНЬОНЫ, МАРИНОВАННЫЕ С ЛУКОМ 60
ЗАКУСКА ИЗ БАКЛАЖАНОВ И ЛУКА 62

ЗАКУСКА ИЗ БАКЛАЖАНОВ

2 баклажана, 2 ст. ложки растительного масла, соль, 2 огурца, 2 моркови, 2—3 помидора черри, зелень петрушки.



1 Баклажаны нарезать кружочками. Обжарить в растительном масле, посолить. Морковь очистить и вымыть. Вырезать спирали с помощью специального ножа.

2 Таким же образом вырезать спирали из огурцов. Перевить их между собой.

3 Помидоры нарезать дольками.

4 Выложить баклажаны на блюдо, украсить спиралями из овощей, дольками помидоров и листиками петрушки.

Чтобы кружочки баклажанов при жарке не потеряли форму, нужно посолить их и оставить на 20 минут, затем слить образовавшийся сок и обсушить бумажной салфеткой.

ЗАКУСКА ИЗ МАРИНОВАННЫХ ШАМПИНЬОНОВ

250 г маринованных шампиньонов, 1 помидор, 1 луковица, соль, 2 свежих шампиньона, 1 маринованный огурец, 100 г маслин без косточек, 1 пучок зеленого салата, зелень укропа и петрушки.

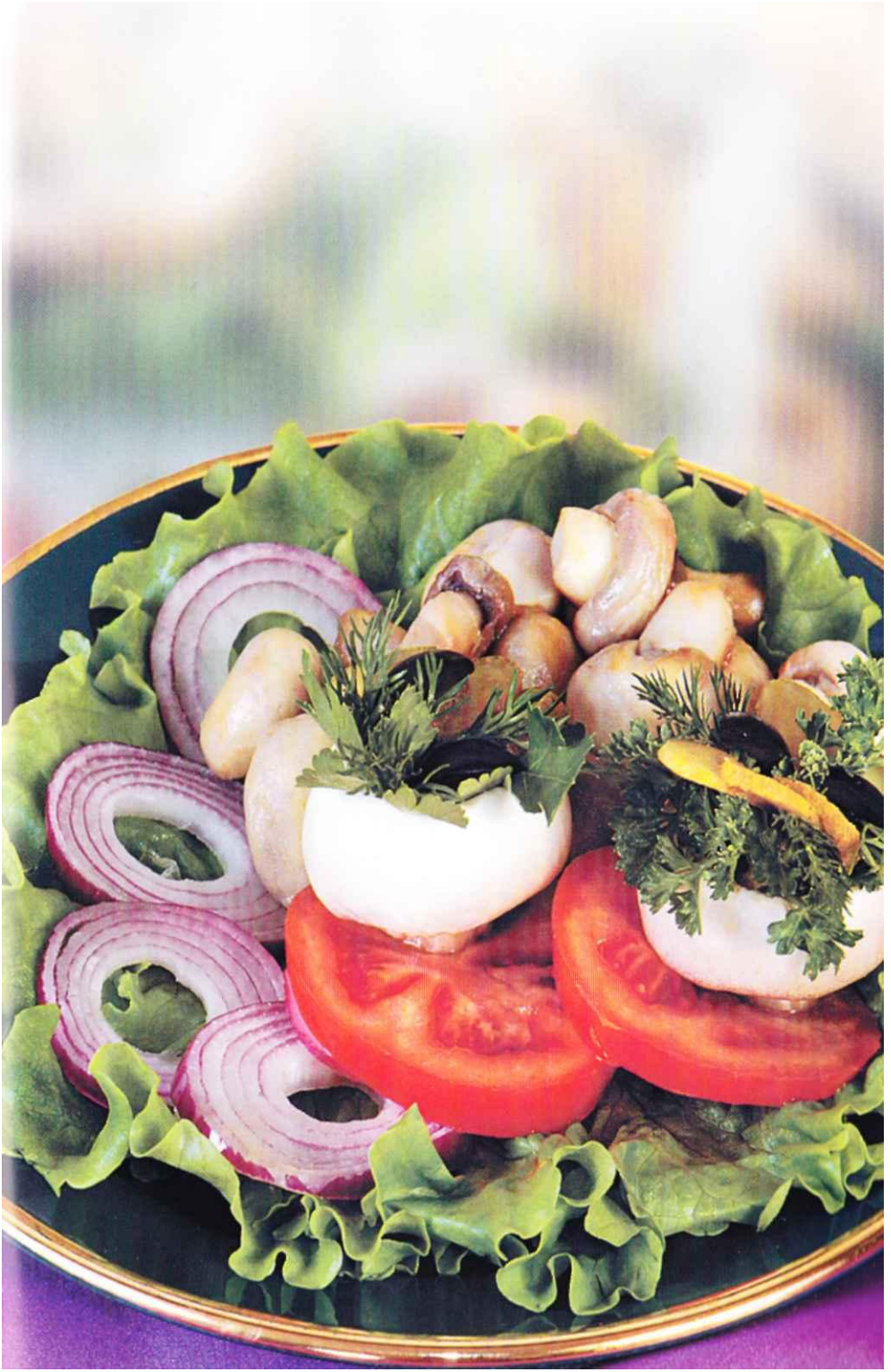
1 Помидор нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Огурец нарезать ломтиками.

2 Вырезать часть мякоти из шляпок грибов.

3 Воткнуть по краям небольшие веточки укропа и петрушки.

4 Положить в центр ломтики огурца и маслины. Помидор, лук и маринованные шампиньоны выложить на выстланное листьями салата блюдо, посолить, украсить фаршированными шляпками шампиньонов.

Если вы не хотите использовать шампиньоны для украшения в свежем виде, перед фаршированием обжарьте шляпки в масле.



ЗАКУСКА ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ

250 г консервированной морской капусты, 50 г вареной фасоли, 40 г консервированных шампиньонов, 20 г крабовых палочек, 2 вареные моркови, 1 луковица, зелень петрушки.

1 Морковь очистить, отрезать несколько тонких ломтиков, оставшуюся нарезать кружочками. Один шампиньон отложить, остальные разрезать на четвертинки. Морскую капусту выложить на тарелку, придав с помощью вилок форму гнезд.

2 Крабовые палочки нарезать наискосок. Лук нарезать кольцами. Выложить на морскую капусту.

3 Сверху разложить фасоль, четвертинки шампиньонов, ломтики крабовых палочек и кружочки моркови. В середине выложить цветок из кружочков моркови с сердцевиной из целого шампиньона. Украсить закуску листиками петрушки.

Крабовые палочки можно заменить вареными креветками или малосольной красной рыбой, нарезанной кубиками.

ФАРШИРОВАННЫЕ ШАМПИНЬОНЫ

6 крупных шампиньонов, 100 г консервированного зеленого горошка, 1 ст. ложка растительного масла, соль, зеленый лук, листья зеленого салата.

1 Срезать ножки шампиньонов, ложкой-выемкой удалить часть мякоти.

2 Обжарить грибы в масле, посолить, нафаршировать зеленым горошком. Вырезать из очищенной моркови шарики с помощью ложки-выемки.

3 Перья зеленого лука подровнять и сделать на каждом с помощью ножниц продольные разрезы, не доходя до конца.

4 Украсить шампиньоны шариками из моркови и зеленым луком. Выложить закуску на блюдо, выстланное листьями салата.

АРАБСКИЙ САЛАТ

3 апельсина, 2 луковицы, 125 г оливок, соль, перец, растительное масло.

1 Апельсины и лук вымыть, очистить, нарезать тонкими круглыми ломтиками. Из оливок удалить косточки.

2 Все смешать, добавить растительное масло, посолить и поперчить по вкусу.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОРЕХАМИ И СУХОФРУКТАМИ

2 свеклы, 100 г чернослива без косточек, 100 г изюма без косточек, 50 г очищенных грецких орехов, 50 г очищенного фундука, чеснок, зеленый салат, зелень петрушки, зелень укропа, 2 ст. ложки растительного масла, перец черный молотый, соль.

1 Свеклу вымыть, отварить, остудить. Очистить, натереть на крупной терке.

2 Чернослив вымыть, нарезать небольшими кусочками. Изюм перебрать, вымыть. Чеснок мелко нарезать.

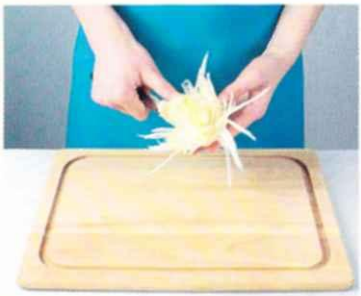
3 Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Орехи нарубить.

4 Смешать свеклу, чернослив, орехи, чеснок и зелень. Посолить, поперчить. Добавить масло, перемешать.

5 Листья салата вымыть, выложить на блюдо. Выложить сверху приготовленную смесь. Посыпать салат изюмом.

САЛАТ «ХРИЗАНТЕМА»

4 помидора, 50 г консервированных початков кукурузы, 1 ст. ложка растительного масла, соль, 1 кочан пекинской капусты, зелень петрушки.



1 У пекинской капусты удалить рыхлые листья. На толстых прожилках листа сделать длинные срезы в направлении от верхушки к основанию кочана, постепенно углубляя нож, не доходя до кочерыжки.

2 Удалить оставшуюся отрезанную часть листа. Аналогичным образом вырезать последующие листья.

3 С помощью длинного ножа вырезать оставшиеся в середине кочана мягкие листья.

4 Кукурузу и помидоры нарезать кружочками, выложить в салатницу, посолить, заправить растительным маслом, посыпать зеленью петрушки. Украсить салат «хризантемой» из пекинской капусты.

Если пекинская капуста слегка подвяла, освежить ее можно, положив на 10 минут в холодную воду.

САЛАТ ИЗ БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА И ЯБЛОК

2 яблока, 2 стручка болгарского перца, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка оливкового масла, соль, 1 небольшая свекла, 1 морковь, зелень укропа.

1 Яблоки разрезать пополам, удалить сердцевину, нарезать брусочками, сбрызнуть лимонным соком. Перец разрезать пополам, удалить плодоножку и семена, нарезать соломкой.

2 Морковь и свеклу очистить, нарезать кружочками.

3 Овальным ножом вырезать из заготовок цветки и кружочки.

4 Смешать перец и яблоки, посолить, заправить оливковым маслом. Разложить салат по тарелкам, украсить цветками из моркови и свеклы и веточками укропа.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ

500 г цветной капусты, 1 стручок болгарского перца, 50 г сливочного масла, соль, 1 стебель лука-порея.

1 Цветную капусту разделить на соцветия, отварить в подсоленной воде до полуготовности. Перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать тонкой соломкой. Капусту обжарить в сливочном масле, добавить болгарский перец, перемешать. Лук-порей вымыть, отрезать нижнюю часть стебля длиной 15 см, надрезать вдоль.

2 Разделить листья, нарезать их узкими лентами.

3 Свернуть петлями, сложить вместе и скрепить место соединения зубочисткой. Получившийся «бант» расправить.

4 Ножницами вырезать из лука-порея «листья» «папоротника». Капусту выложить на тарелку, украсить «бантом» и «листьями» из порея.

САЛАТ «РАДУГА»

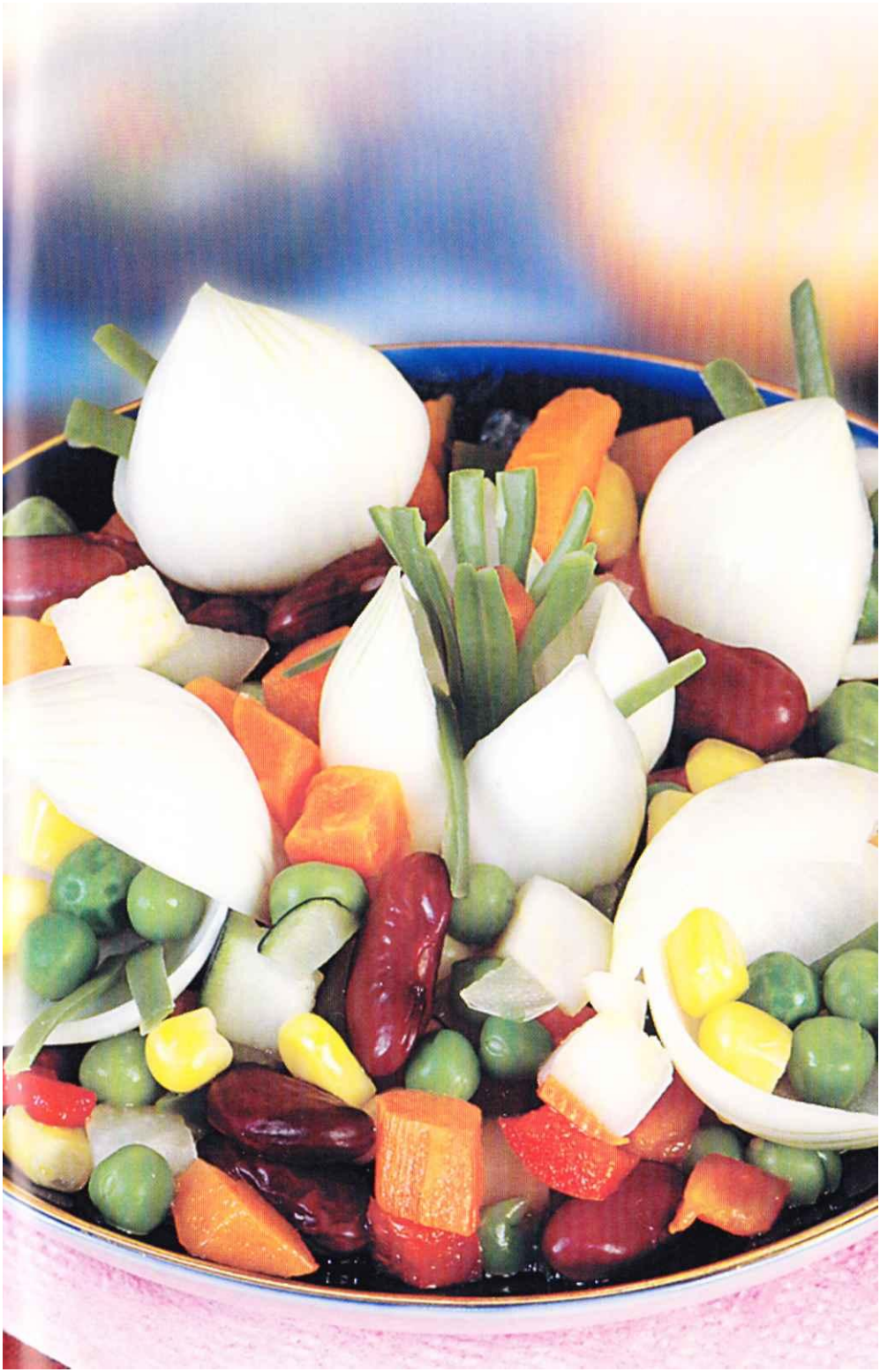
1 морковь, 1 стручок болгарского перца, 200 г цукини, 100 г консервированной фасоли, 100 г замороженного зеленого горошка, 70 г консервированной кукурузы, 2 ст. ложки растительного масла, соль, 1 луковица, 3 стручка замороженной фасоли, 50 г консервированного зеленого горошка.

1 Морковь, болгарский перец и цукини очистить, нарезать кубиками и потушить в масле вместе с зеленым горошком в течение 10 минут. Добавить кукурузу и консервированную фасоль, посолить. Лук очистить, вымыть, разрезать на четвертинки и разделить на чешуи. Придать им с помощью ножа заостренную форму.

2 Стручки фасоли нарезать вдоль тонкими полосками. Салат переложить в тарелку, выложить попарно лепестки из луковиц.

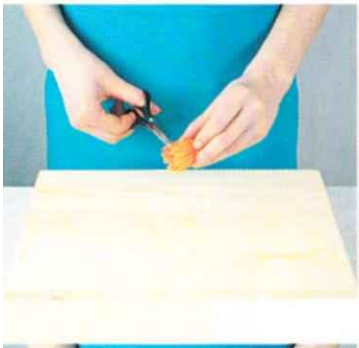
3 Положить внутрь зеленый горошек и кукурузу. В центре выложить «цветок» из 4 лепестков.

4 Из полосок фасоли сделать «тычинки» «цветка».



САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОРЕХАМИ

4 моркови, 70 г очищенных грецких орехов, 2 ст. ложки растительного масла, сахар, соль, 1 морковь, зелень петрушки.



1 Орехи нарубить. Предназначенную для салата морковь натереть на крупной терке.

2 На оставшейся моркови треугольным ножом сделать по кругу длинные срезы, слегка углубляя их к основанию.

3 Треугольными ножами меньшего размера выполнить 5—6 рядов лепестков и отрезать истончившуюся сердцевину моркови. Нарезать ее фигурными ломтиками. Расправить лепестки и подровнять их концы ножницами.

4 Натертую морковь заправить маслом, посыпать сахаром и солью, добавить орехи, перемешать. Переложить в салатник, посыпать орехами. Украсить цветком из моркови, вокруг которого расположить листики петрушки и фигурные ломтики моркови.

Орехи подсушите в духовке или обжарьте на сковороде без масла, тогда они будут вкуснее.

ВИНЕГРЕТ «ТРАДИЦИОННЫЙ»

2—3 клубня картофеля, 2 моркови, 2 соленых огурца, 1 свекла, 1 луковица, 200 г квашеной капусты, 2 ст. ложки растительного масла, белый винный уксус, соль.

1 Картофель и морковь вымыть, положить в горячую подсоленную воду и варить 20—25 минут. Воду слить, овощи остудить.

2 Свеклу вымыть, положить в горячую воду, варить 35—45 минут.

3 Картофель очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, мелко нарезать. Морковь нарезать кубиками.

4 Свеклу очистить, нарезать кубиками, сбрызнуть уксусом. Огурцы нарезать мелкими кубиками.

5 Смешать картофель, морковь, огурцы, лук, капусту, часть свеклы. Посолить, добавить растительное масло, перемешать. Дать настояться в течение 15—20 минут.

6 Перед подачей к столу в винегрет добавить оставшуюся свеклу и перемешать.

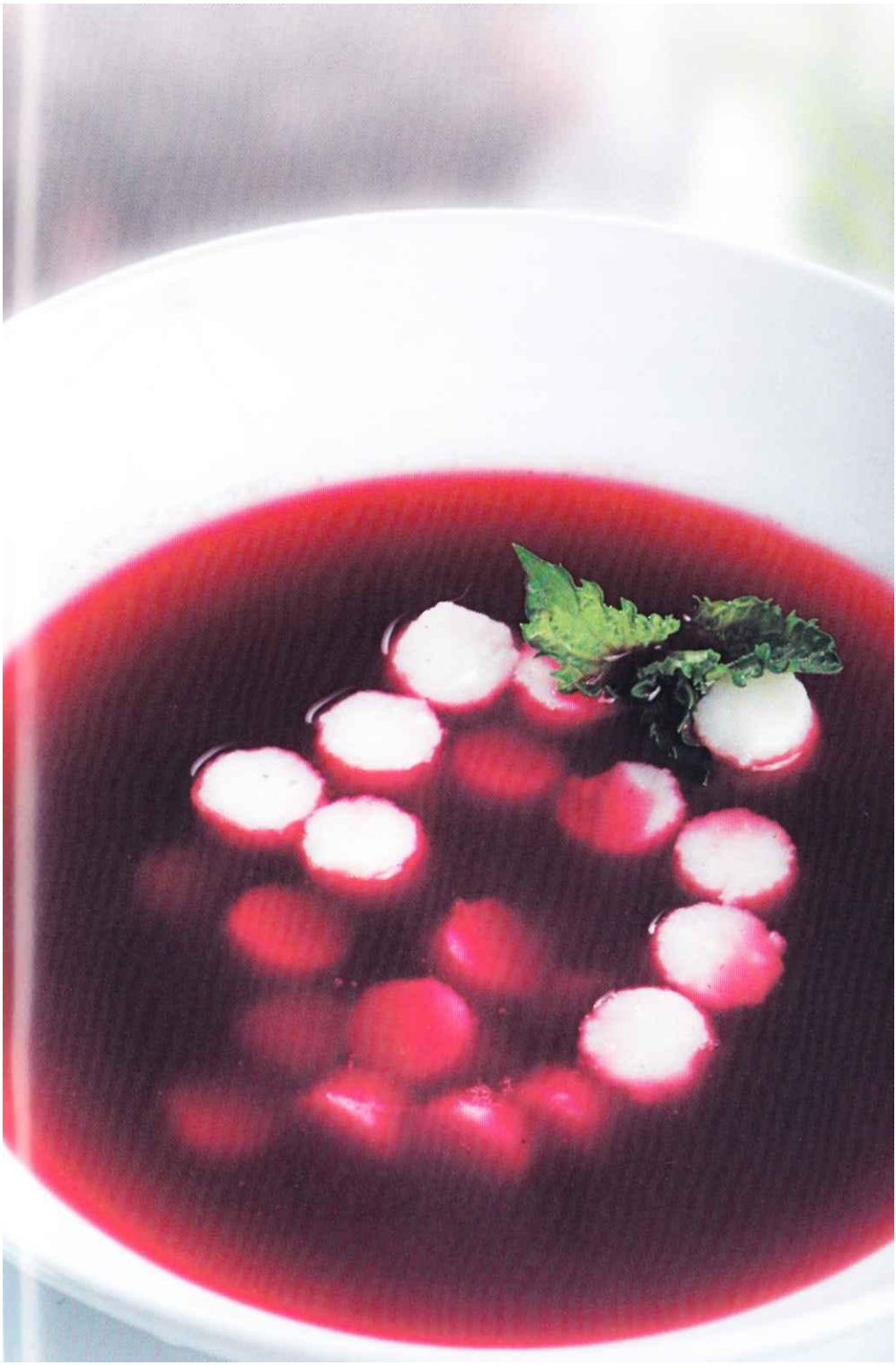
СУП ХОЛОДНЫЙ ИЗ СМОРОДИНЫ С МАНКОЙ

200—250 г черной смородины, 100 г манной крупы, 250 мл молока, 1 л воды.

1 Смородину помыть, размять, добавить воду, кипятить 5 минут, процедить и охладить.

2 Отдельно приготовить на молоке манную кашу, вылить в смоченную холодной водой тарелку и дать застыть.

3 Кашу нарезать кубиками, разложить по тарелкам и залить отваром из смородины.



УХА С ОВОЩАМИ

500 г окуня, 500 г терпуга, 50 г маслин без косточек, 4 картофеля, 2 помидора, 1 морковь, 1 луковица, лавровый лист, перец черный, гвоздика, зеленый лук, зелень укропа, соль.

1 Рыбу выпотрошить, очистить, промыть. Отрезать головы, плавники и хвосты, оставшуюся часть рыбы нарезать порционными кусками. Положить в кастрюлю, добавить очищенный и вымытый репчатый лук, лавровый лист, гвоздику и перец горошком. Залить 2 л воды, варить 40 минут.

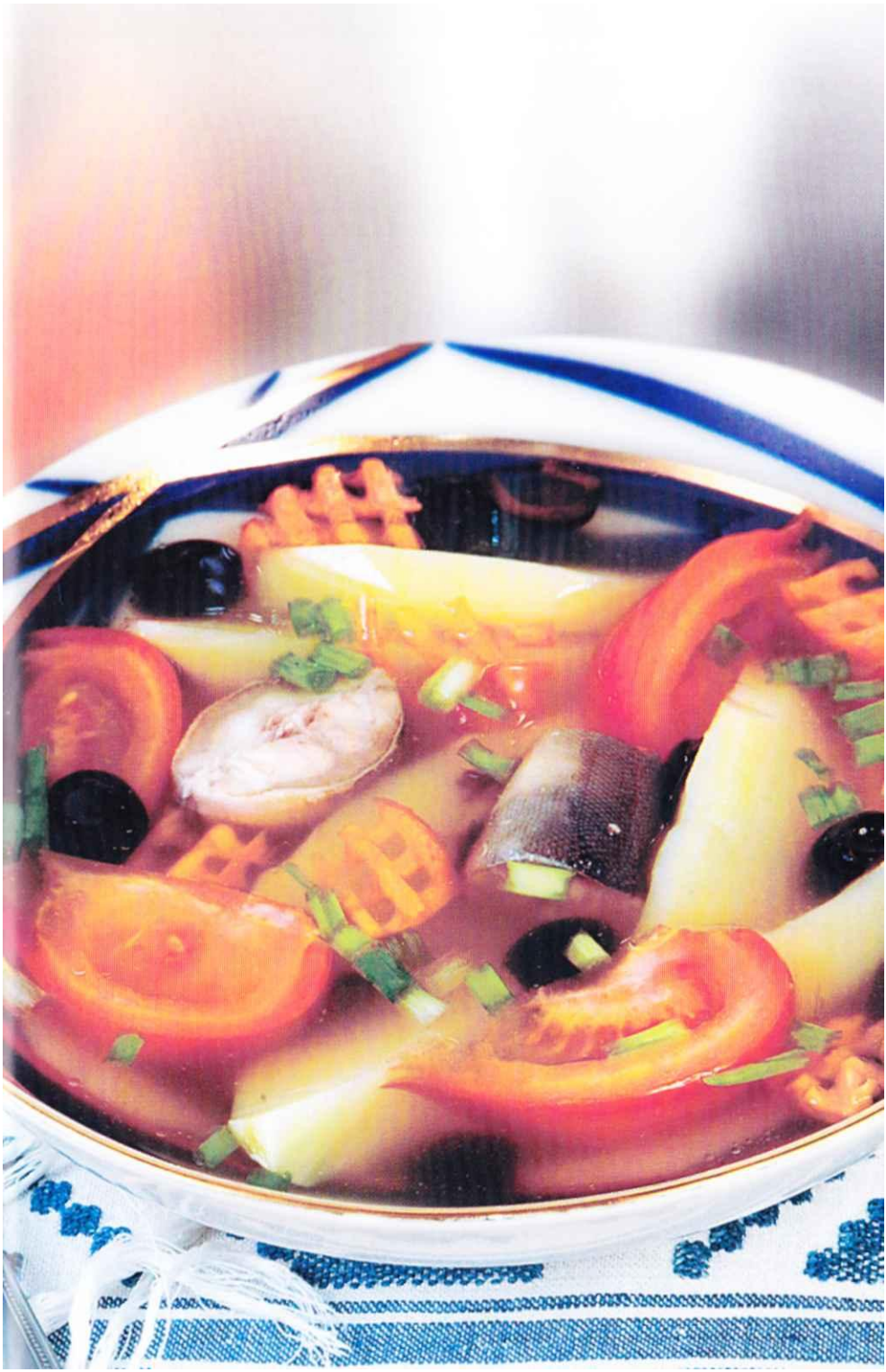
2 Готовый бульон процедить.

3 Картофель вымыть, очистить, нарезать крупными дольками.

4 Морковь вымыть, очистить, фигурно нарезать.

5 Помидоры вымыть, нарезать дольками.

6 Картофель и морковь положить в кипящий бульон, посолить, варить 15 минут. Добавить куски рыбы и помидоры, довести до кипения. Разлить уху по тарелкам. Украсить маслинами, посыпать зеленым луком и зеленью укропа.



РЫБНЫЙ БУЛЬОН С КРЕВЕТКАМИ

500 г окуня, 250 г креветок, 150 г брокколи,
150 г цветной капусты, 1 морковь, 1/2 стебля лука-порея,
2 ст. ложки растительного масла, соль.

1 Подготовленную рыбу нарезать крупными кусками. Залить 1,3 л воды, довести до кипения. Варить на медленном огне 1 час. Бульон процедить, посолить.

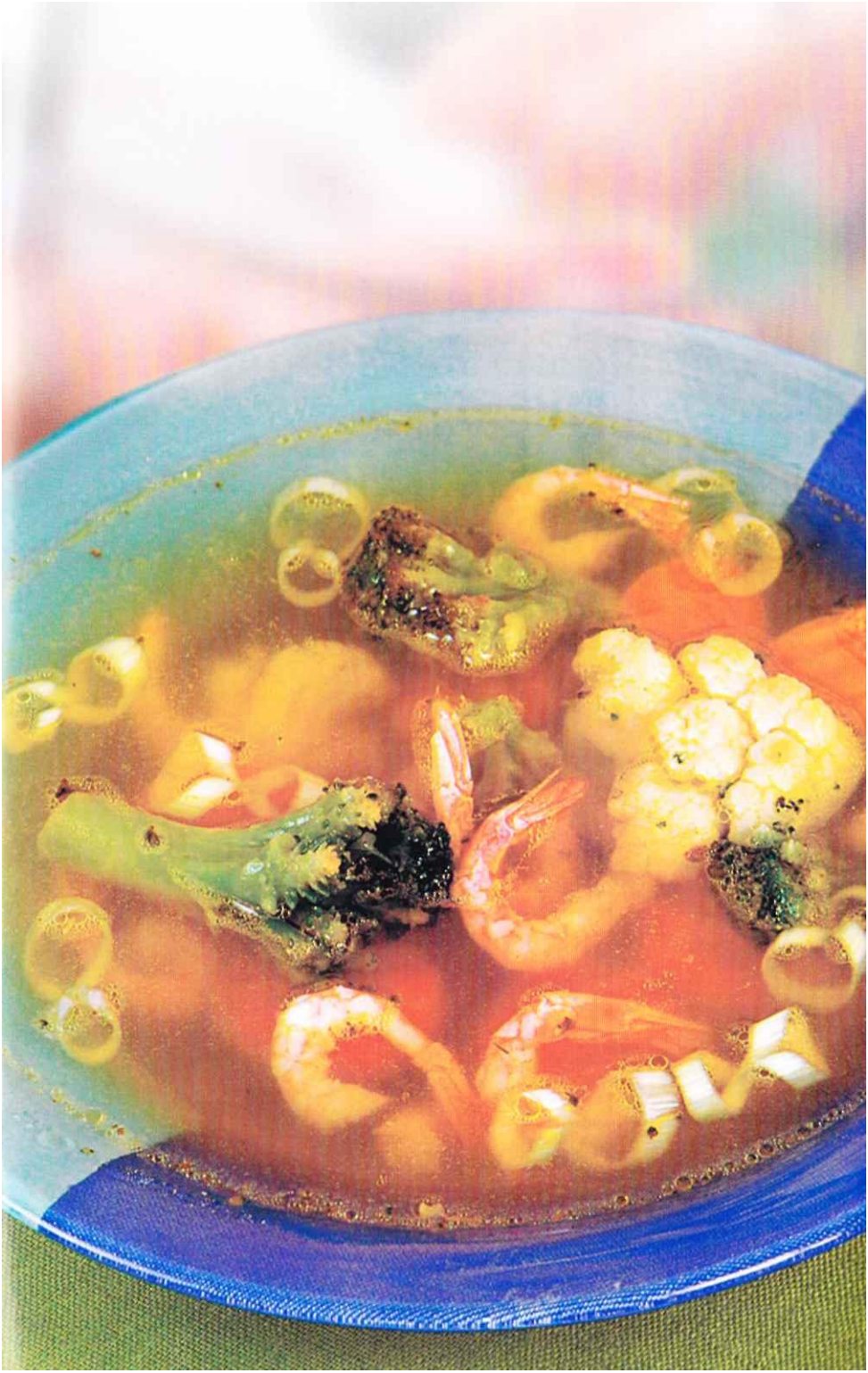
2 Брокколи и цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия.

3 Морковь вымыть, очистить, нашинковать.

4 Обжарить морковь и капусту в растительном масле. Посолить.

5 Креветки положить в кипящую подсоленную воду, варить 2—3 минуты, вынуть. Очистить от панцирей.

6 Обжаренные овощи и креветки разложить по тарелкам. Залить подогретым бульоном. Посыпать луком-пореем.



ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ГРИБАМИ И ЛУКОМ

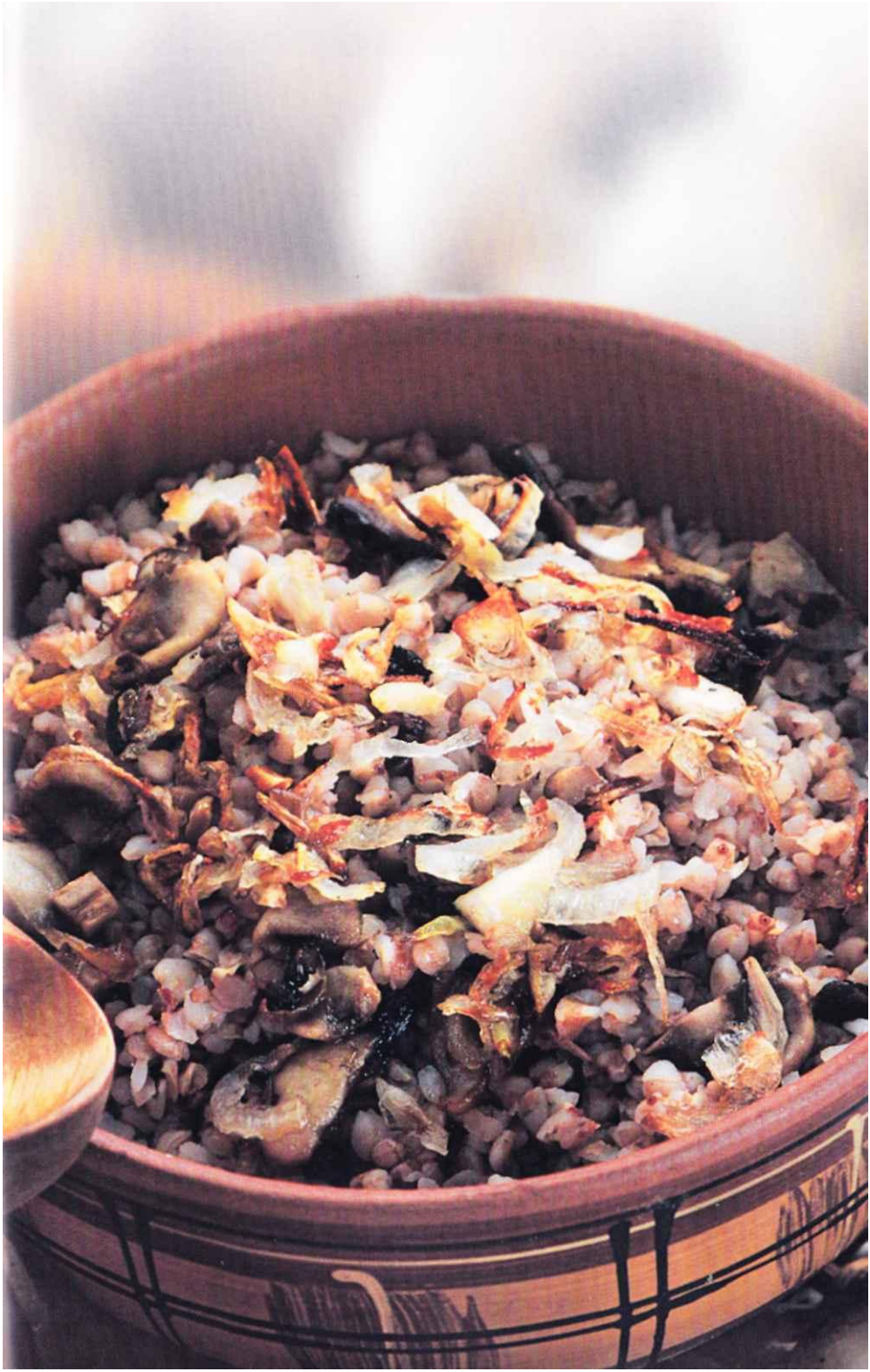
250 г гречневой крупы, 400 мл воды, 25 г сухих грибов, 2 луковицы, 2—3 ст. ложки жира, соль.

1 Сухие грибы промыть, сложить в кастрюлю, залить 3 стаканами холодной воды и оставить в ней на 1—1,5 часа.

Когда грибы набухнут, вынуть их из воды, мелко нарезать или пропустить через мясорубку, положить обратно в ту же воду.

2 Добавить соль, засыпать гречневую крупу и, помешивая, варить до загустения.

3 Затем кастрюлю с кашей накрыть и поставить для упревания на 1 час. В готовую кашу добавить поджаренный в масле лук и размешать.



ОЛАДЬИ ИЗ ЦУКИНИ

цукини, 1 морковь, 1 луковица, 50 г муки, чеснок,
1 вареная свекла, зеленый лук, 3 ст. ложки растительного масла,
сливочное масло, перец черный молотый, соль.

1 Репчатый лук мелко нарезать, спассеровать в сливочном масле.

2 Цукини и морковь натереть на крупной терке.

3 Цукини и морковь выложить в глубокую миску, добавить муку. Положить соль, перец и перемешать.

4 Чеснок нарезать небольшими кусочками. Зеленый лук вымыть и нарубить. Свеклу очистить и натереть на крупной терке.

5 Смесь цукини и моркови выложить столовой ложкой на сковороду с разогретым растительным маслом.

6 Жарить на среднем огне в течение 7—10 минут с каждой стороны. Оладьи выложить на блюдо, посыпать чесноком, украсить свеклой и зеленым луком.

ОВСЯНАЯ КАША С ФРУКТАМИ

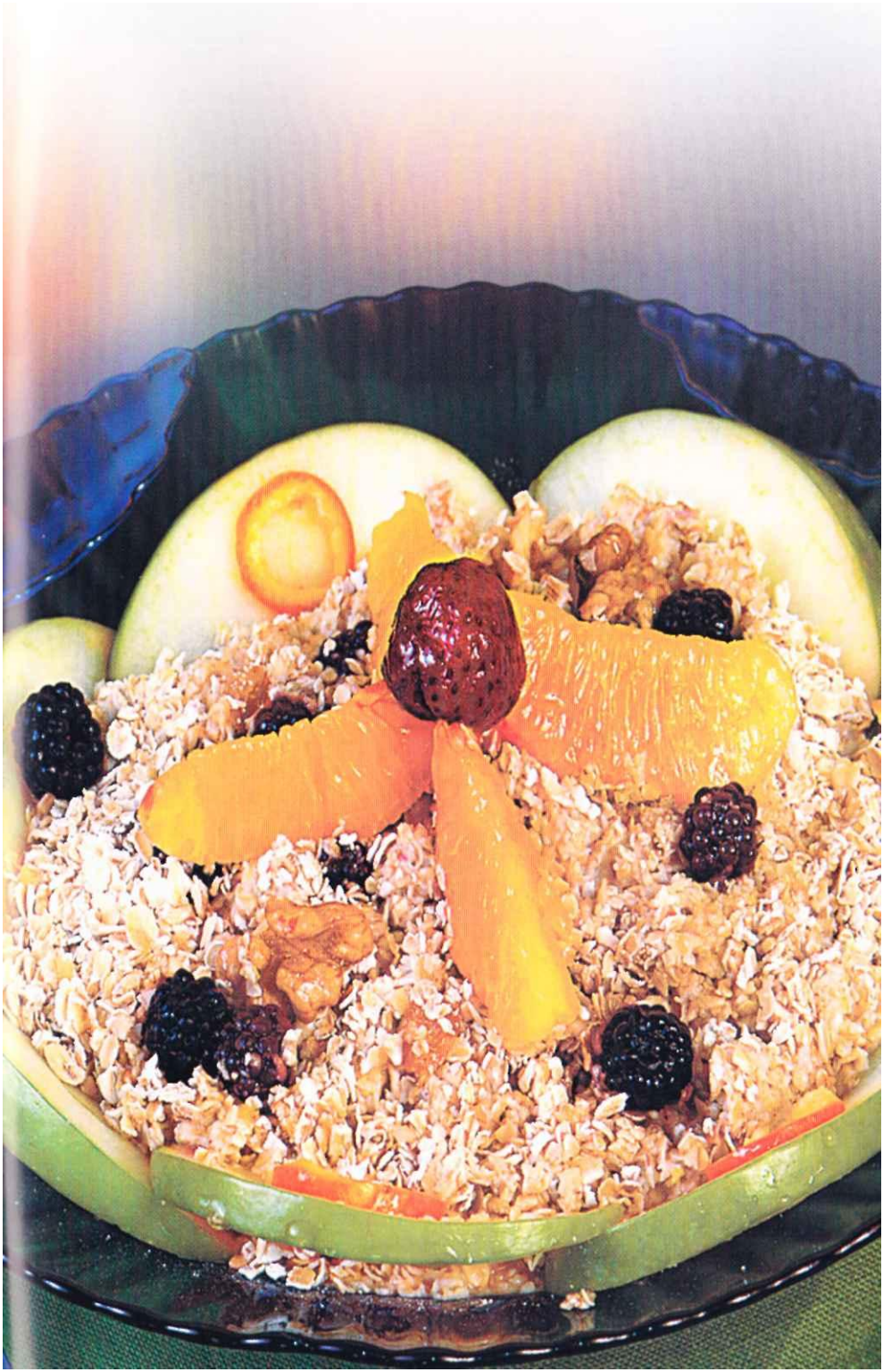
200 г овсяных хлопьев, 1 яблоко, 1 апельсин, 50 г очищенных грецких орехов, 50 г клубники, 50 г ежевики, 50 г изюма без косточек, 1 ст. ложка клубничного сиропа, сливочное масло, сахар.

1 Яблоко нарезать тонкими ломтиками. Клубнику и ежевику перебрать, вымыть. Предварительно замоченный изюм обдать кипятком. Апельсин вымыть, очистить, разделить на дольки.

2 Часть цедры нарезать тонкими полосками.

3 Овсяные хлопья залить 300 мл кипящей воды. Варить, помешивая, в течение 5 минут. Добавить сахар, сливочное масло, варить под крышкой в течение 5 минут. Оставить под крышкой на 2–3 минуты.

4 Кашу перемешать с изюмом, орехами и сиропом. Выложить в глубокую миску. Сверху выложить дольки и цедру апельсина, ломтики яблока. Украсить ягодами ежевики и клубники.



БИТОЧКИ РИСОВЫЕ

200 г риса, 1 л воды, 1 ч. ложка соли,
4 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки растительного масла, сахар, яйца.

1 Промытый рис положить в кипящую подсоленную воду и, помешивая, варить 20–25 минут.

2 Загустевшую кашу поставить для упревания. В готовую кашу можно добавить сахар и яйца, размешать, дать каше остыть, затем разделать биточки, обвалять в сухарях и поджарить на сковороде с маслом.

3 Рисовые биточки можно подать со сладким или с грибным соусом.

ГОЛУБЦЫ С ГРИБАМИ И РИСОМ

8—10 капустных листьев, 200 г грибов, 100 г риса, 1 луковица, зелень укропа, 1 ст. ложка растительного масла, сливочное масло, листья салата, зеленый лук, перец черный молотый, соль.

1 Капустные листья вымыть, опустить на 1 — 2 минуты в кипящую воду.

2 Рис залить 250—300 мл кипящей воды, добавить соль, варить в течение 15 минут, откинуть на сито.

3 Грибы мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, посолить, тушить в течение 15 минут, добавить рис и зелень укропа, перемешать.

4 На середину каждого капустного листа положить приготовленную начинку. Капустные листья свернуть конвертиками.

5 Выложить в глубокую сковороду с разогретым сливочным маслом, влить 2 ст. ложки воды. Тушить на слабом огне в течение 10 минут.

6 Голубцы выложить на блюдо на листья салата, поперчить, оформить перьями зеленого и кольцами репчатого лука.

ДЕСЕРТ «ВИТАМИННЫЙ»

300 г слив, 200 г винограда без косточек,
150 г клюквы, лимон, сахар.

1 Лимон вымыть, разрезать пополам, выжать сок.

2 Виноград вымыть, отделить ягоды от кисти.

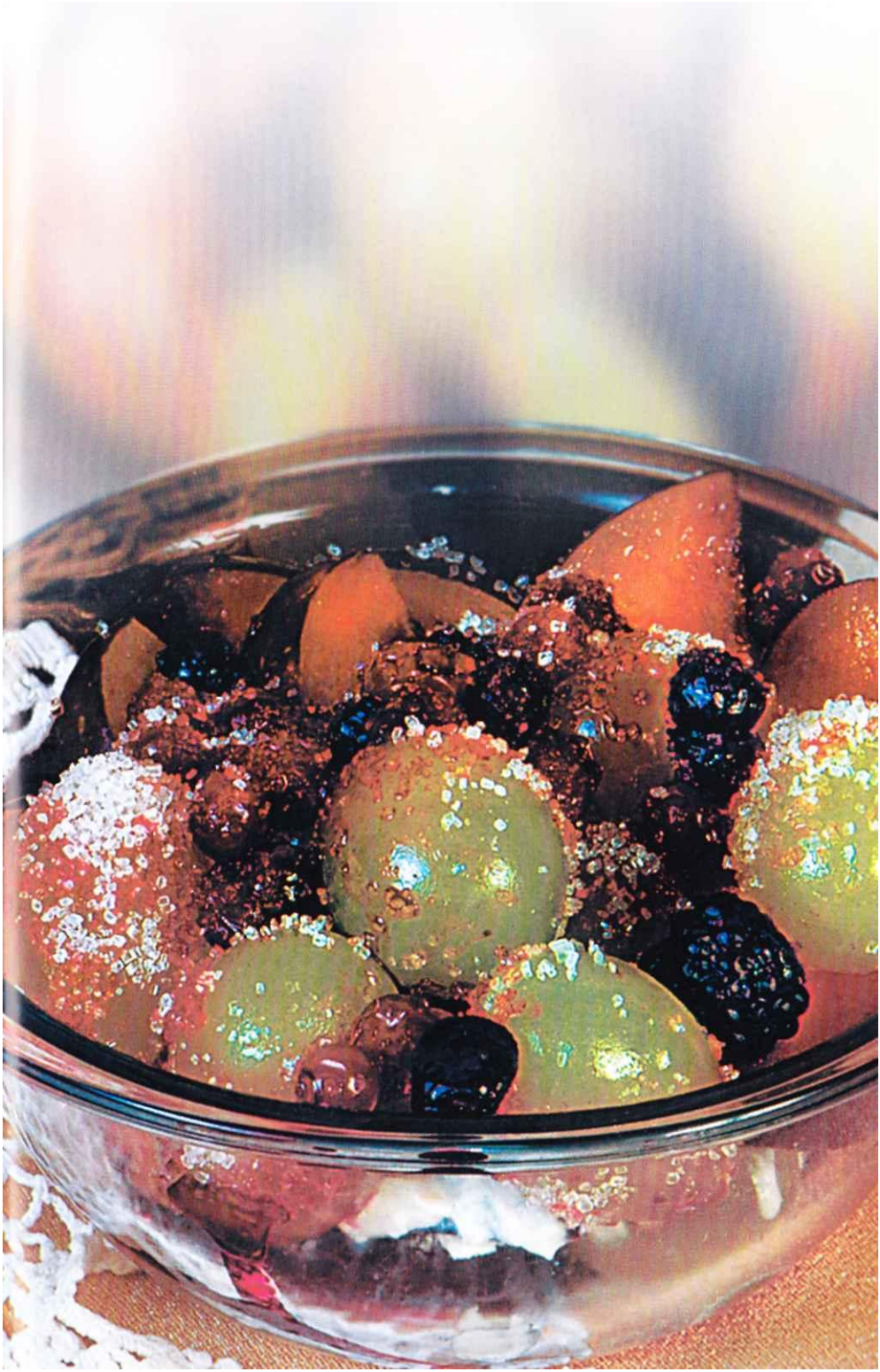
3 Клюкву перебрать, вымыть, обсушить.

4 Смешать виноград и клюкву. Добавить 3 столовые ложки сахара и лимонный сок, перемешать.

5 Сливу вымыть. Разрезать пополам, вынуть косточки. Нарезать ломтиками. Ломтики сливы выложить по кругу на тарелку или в салатник.

6 В середину выложить смесь из винограда и клюквы. Посыпать сахаром.

Десерт будет вкуснее, если вместо сахара использовать мед или фруктово- ягодный сироп.



ДЕСЕРТ ИЗ ЯБЛОК С ТЫКВОЙ И ФУНДУКОМ

2 яблока, 1 апельсин, 300 г тыквы, 150 г очищенного фундука, 100 г изюма без косточек, 2 ст. ложки сахара, 100 мл яблочного сока, лимонный сок, молотая корица.

1 Тыкву вымыть, очистить. Нарезать кубиками.

2 Яблоки вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину. Нарезать тонкими дольками. Сбрызнуть лимонным соком.

3 Апельсин вымыть, нарезать полукружиями вместе с кожурой. Изюм вымыть в теплой воде, обсушить. Орехи обжарить на сковороде без добавления масла.

4 Тыкву положить в кастрюлю, добавить сок. Тушить на маленьком огне 20 минут, накрыв кастрюлю крышкой. Добавить яблоки и изюм. Добавить сахар. Перемешать, тушить еще 5—7 минут.

5 За 1 минуту до готовности добавить корицу. Разложить десерт по тарелкам. Украсить орехами и апельсином.

ФРУКТОВОЕ ЖЕЛЕ

200 г консервированных мандариновых долек,
500 г томатного сока, 20 г желатина, 1 апельсин, 1 яблоко,
50 г консервированной вишни.

1 Предварительно замоченный в небольшом количестве воды желатин растворить в соке, прокипятить, процедить и охладить. Мандариновые дольки разложить по формочкам, залить желе, дать ему застыть, после чего вынуть из формочек и положить на десертные тарелки. Апельсин нарезать кружочками.

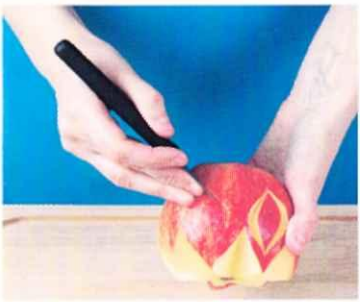
2 Каждый кружочек разрезать на несколько частей.

3 Срезать с яблока пластину толщиной 0,5 см, вырезать из нее небольшие ромбики.

4 На ломтики апельсина выложить ромбики из яблока и вишни. Приготовленными украшениями оформить края тарелок с желе.

ДЕСЕРТ «РАЙСКОЕ ЯБЛОКО»

1 яблоко, 50 г очищенных грецких орехов,
1 ст. ложка лимонного сока, свежие или замороженные ягоды малины и ежевики.

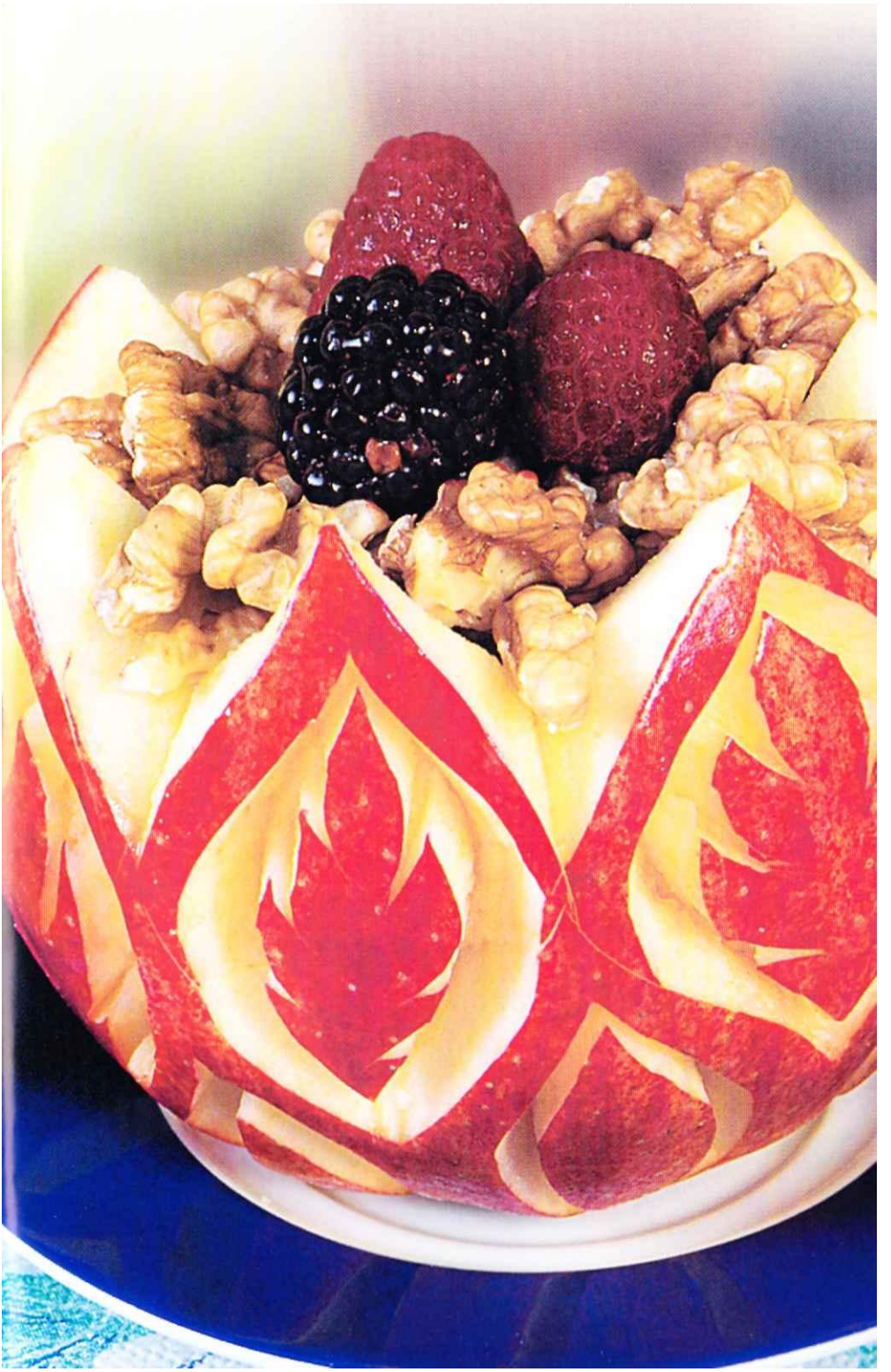


1 Яблоко вымыть, срезать верхушку.

2 Вырезать по краю 7 зубчиков. Внутри каждого наметить контур лепестка, отступить от него 2—3 мм и вырезать часть мякоти.

3 Ниже вырезать второй ряд орнамента, расположив его элементы в шахматном порядке.

4 По краям «листиков» первого ряда вырезать мелкие зубчики. Вырезать сердцевину и часть мякоти, сбрызнуть яблоко лимонным соком, нафаршировать орехами. Украсить десерт ягодами малины и ежевики.



ДЕСЕРТ ИЗ АНАНАСА И КИВИ

1 ананас, 2 киви, $^1/_2$ лимона, $^1/_2$ лайма, 1 кумкват,
2 бутона гвоздики, кожура 1 апельсина.

1 Фрукты вымыть, с ананаса срезать верхушку, вырезать мякоть, нарезать ее кубиками и сложить в половинку ананаса. Половинки лимона и лайма, кумкват и очищенные киви нарезать тонкими ломтиками. Ломтики лимона и лайма прорезать до середины, свернуть кулечком. На целом лимоне острием ножа выполнить срезы, имитирующие чешую.

2 Из апельсиновой кожуры вырезать ножницами по намеченному заранее контуру «плавники» и «хвост».

3 С помощью зубочисток прикрепить их к лимону.

А Из кружочков кумквата и гвоздики сделать «глаза рыбки». Ананас и киви выложить на блюдо, украсить «рыбкой» и кулечками из лайма и лимона.

КАБАЧКИ, МАРИНОВАННЫЕ С ЯБЛОКАМИ

1 кг молодых кабачков, 500 г кисло-сладких яблок, 300 г моркови, 50 г укропа (стеблей с зеленью и семенами).
Для заливки: на 1 л воды — 150 мл столового уксуса, 1 ст. ложка соли, 2 ст. ложки сахара.

1 Кабачки и яблоки вымыть, очистить, нарезать небольшими кусочками.

2 Морковь очистить, вымыть, нарезать брусочками.

3 Воду довести до кипения, добавить соль, сахар и укроп. Кипятить 3—5 минут, добавить уксус.

4 Кабачки, яблоки и морковь плотно уложить в чистые банки. Залить маринадом. Накрыть банки стерильными крышками и поставить в кастрюлю или бак с горячей водой.

5 Пастеризовать при 90 °С (полулитровые банки в течение 15 минут, литровые и двухлитровые — в течение 20—25 минут).

6 Банки укупорить или герметично закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить в таком положении до полного остывания. Банки убрать на хранение в темное прохладное помещение.

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ ПО-ГРУЗИНСКИ

1 кг белокочанной капусты, 250 г свеклы, 4 ст. ложки растительного масла, по 30 г зелени петрушки, укропа и базилика, 5—6 зубчиков чеснока, по 3—4 горошины душистого и черного перца, 1 небольшой стручок красного острого перца, 1 корень петрушки.

Для заливки: на 1 л воды — 1 л столового уксуса, 2 ст. ложки соли.

1 Капусту вымыть, нарезать ломтиками. Бланшировать в кипящей воде в течение 2—3 минут, откинуть на сито и обдать холодной водой.

2 Свеклу очистить, вымыть. Часть свеклы натереть на крупной терке, оставшуюся нарезать тонкими ломтиками.

3 Красный перец нарезать кусочками. Чеснок и корень петрушки измельчить.

4 На дно банки положить натертую свеклу, красный перец, корень петрушки, часть чеснока и зелени. Сверху уложить капусту, пересыпая оставшимися чесноком и зеленью и перекладывая ломтиками свеклы. Добавить душистый и черный перец, растительное масло.

5 Приготовить маринад, охладить и залить им капусту. Выдержать капусту при комнатной температуре 48 часов, убрать на хранение.

ШАМПИНЬОНЫ, МАРИНОВАННЫЕ С ЛУКОМ

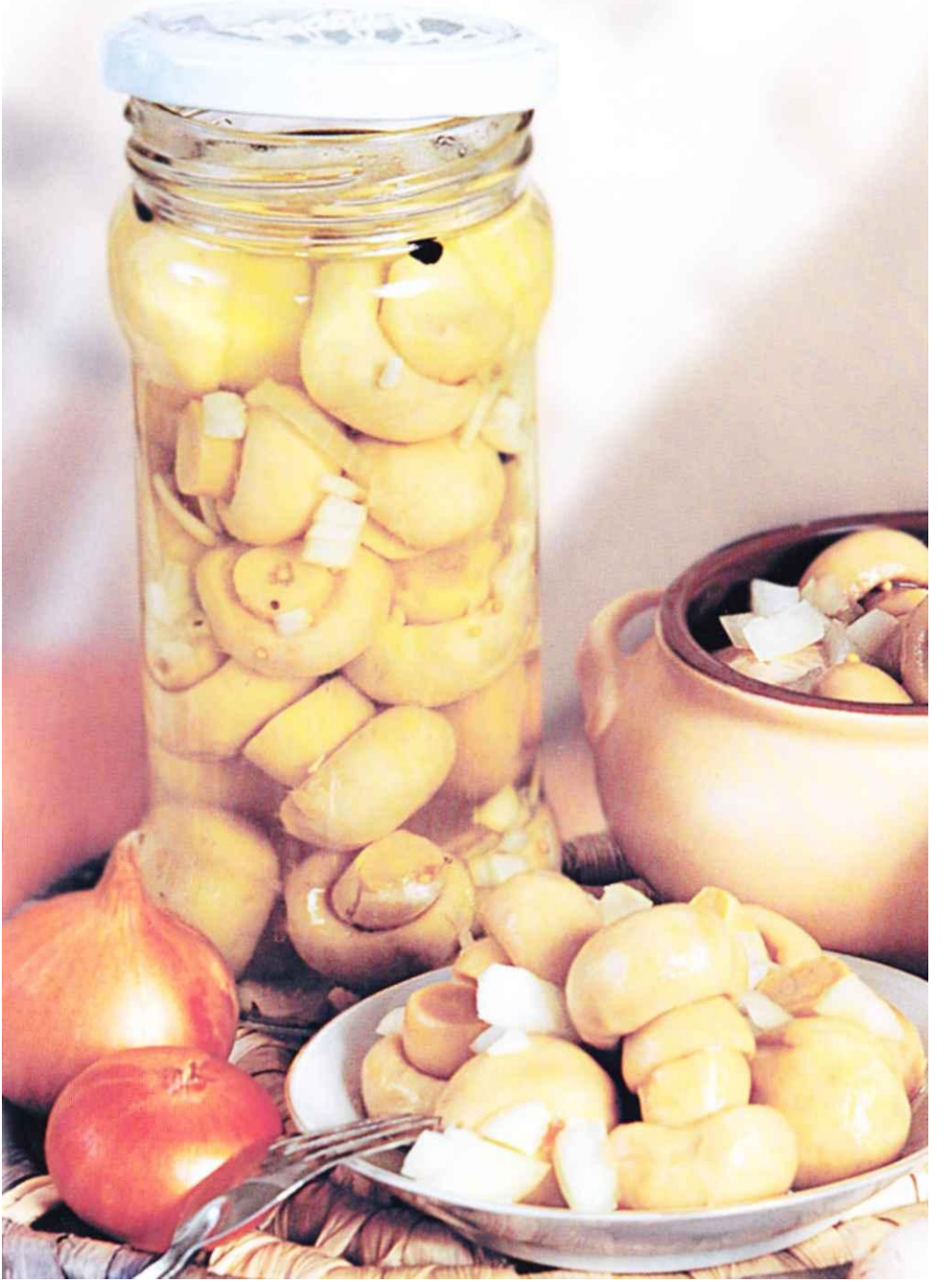
1 кг шампиньонов, 2—3 луковицы, 4—5 горошин черного перца.
Для заливки: на 1 л воды — 2 ст. ложки соли,
1 ст. ложка 6%-ного уксуса, 2 лавровых листа.

1 Отобрать одинаковые по размеру шампиньоны, тщательно вымыть. Грибы бланшировать в кипящей воде в течение 3—5 минут, откинуть на сито, промыть холодной проточной водой. Лук мелко нарезать.

2 Воду довести до кипения, добавить соль и лавровый лист. Кипятить в течение 10 минут, дать рассолу отстояться, процедить, добавить уксус.

3 Шампиньоны уложить слоями в сухие стерильные банки, пересыпая луком. Добавить в каждую банку 1—2 горошины черного перца. Маринад довести до кипения, процедить. Залить горячим маринадом грибы.

4 Банки накрыть крышками и поставить в кастрюлю с горячей водой. Стерилизовать полулитровые банки 10 минут, литровые 15 минут. Банки закрыть завинчивающимися крышками и остудить.



ЗАКУСКА ИЗ БАКЛАЖАНОВ И ЛУКА

1 кг баклажанов, 3—4 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 100 мл столового уксуса, 3—4 горошины черного перца, 1 ст. ложка соли.

1 Баклажаны вымыть. Лук очистить и вымыть. Баклажаны нарезать кружочками. Вымачивать в течение 30 минут в холодной подсоленной воде. Лук нарезать кольцами. Баклажаны обсушить.

2 Выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить с обеих сторон.

3 Лук и баклажаны уложить слоями в сухие чистые банки, пересыпая каждый слой солью. Добавить в каждую банку перец. Влить в каждую банку уксус.

4 Банки накрыть чистыми крышками и поставить в кастрюлю с горячей водой.

5 Банки простерилизовать, укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

П 79 Полезная и вкусная постная кухня. – М.: Эксмо, 2007. – 64 с: ил.

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-20987-3

© ООО **«Издательство «Эксмо»**, 2007

Оформление *А. Мусина*

Вкусно. Быстро. Доступно. Шаг за шагом

ПОЛЕЗНАЯ И ВКУСНАЯ ПОСТНАЯ КУХНЯ